

RENACIENDO POR MÍ Y POR TI



Boletín Informativo
N° 2
Diciembre 2024

EDITORIAL

Al tener la oportunidad de llegar a este momento del año, valoramos los logros alcanzados en nuestra vida y en los diferentes proyectos de nuestra Asociación.

Cada una de las personas que hacen parte de esta gran Familia, a la medida de sus espacios vitales, de salud y de tiempo, han trabajado por el fortalecimiento y mantenimiento de esta su Asociación, con altibajos en ocasiones pero con entusiasmo y seguridad que de las dificultades y tropiezos nos levantamos más fuertes.

Para todos Gracias, gracias por creer en los sueños y en los deseos profundos de trabajar por quienes llegan a nuestra Familia de ostomizados, por ellos y para ellos hemos caminado durante tanto tiempo buscando las formas y los espacios para compartir asesorar, sensibilizar, para hablar y lo más importante para ser "VISIBILIZADOS"

Aunque no siempre los proyectos y compromisos son totalmente ejecutados por diferentes razones, lo que si nos debe hacer sentir ganadores es la disposición de cada uno para cumplir con las responsabilidades adquiridas; las que sin duda permiten mantener activa nuestra Asociación.

Iniciamos una época de renovación, de amor, de participación alrededor de un acontecimiento la "NAVIDAD", el nacimiento de Jesús.

Que en esta Navidad nuestro corazón se inunde de Amor, de Ternura, de Gozo por compartir en Familia y con quienes teniendo menos que nosotros gozan de una riqueza espiritual que nos mueve a dar de lo mejor que tengamos, a proponernos el desprendimiento sin egoísmos para el que no tiene.

Gracias! Gracias a cada uno de quienes conocen nuestra labor, conocen nuestra experiencia de vida e incondicionalmente están apoyándonos y patrocinando cada una de nuestras actividades en todo el año.

Gracias a todos los profesionales que se interesan por investigar con nuestra participación todo sobre cómo lograr sensibilizar y enseñar sobre la condición, las necesidades y las experiencias de vida de las persona Ostomizadas.

A TODOS GRACIAS!

Mariela Acero de Romero.
Presidenta A.C.D.O.



HABLANDO CON EL ESPECIALISTA Y llegó el fin de año ¡Preparados para disfrutar estas fiestas!



Se acercan las festividades de fin de año, época de gratitud y reencuentros con familiares y amigos, reuniones con comidas exquisitas y muy variadas, viajes, cambios de clima, en general, la rutina cambia y la persona ostomizada debe de prepararse para disfrutarla a plenitud.

Planear cada detalle para estas reuniones, asegura el éxito para gozar y disfrutar en familia, sin mayores contratiempos. Alista tu maleta: se sugiere llevar un número mayor de sistemas recolectores (bolsas y barreras) y demás insumos requeridos para el cuidado de su ostomía.

Si el desplazamiento es aéreo, es recomendable disponer en diferentes maletas los insumos, incluso en el bolso de mano, previniendo que alguna maleta se refunda Si el desplazamiento es en auto, recuerda que el cinturón de seguridad no debe ir sobre el estoma.

Se debe acomodar y ajustar para que su ostomía quede libre de presión y evitar una lesión mayor en caso de una frenada inesperada.

Cuando viajamos, cambiamos de clima y nos exponemos a climas cálidos o con altas temperaturas que pueden aumentar el grado de sudor o transpiración de la piel y facilitar el desprendimiento prematuro de la barrera. Esto aumentaría el número de cambios así que se debe de llevar un número mayor de dispositivos y demás elementos necesarios para dichos cambios.

En los viajes, o fiestas, se disfrutan de exquisitos platos y manjares que, para el ostomizado, puede ser un poco molesto al cambiar la dieta de costumbre y generar trastornos digestivos, con aumento de los gases y cambios en la consistencia y frecuencia de la evacuación fecal. Estos trastornos pueden generar más cambios de sistemas colectores y por ello es básico llevar o contar con dispositivos disponibles.

Las medidas alimentarias en la persona ostomizada son de gran importancia para conseguir un buen estado de nutrición y con ello, un correcto funcionamiento del estoma. Por ello, es importante que el ostomizado tenga resente aquellos alimentos que pueden alterar su funcionamiento, también evitar el consumo inadecuado de alcohol debido a que pueden generar alteraciones nutricionales porque producen una disminución del apetito e interfieren en la absorción de diversos nutrientes como el ácido fólico, vitamina B12, entre otros.

Estas dietas pueden llegar a alterar el organismo de forma importante, por ello también es básico identificar en el área donde se está vacacionando, el punto de atención médica, en caso de alguna urgencia.

Disfrutar de un día de playa, juegos acuáticos o nadar, son placeres que la persona ostomizada puede hacer. Lo importante es prevenir accidentes; no exponer directamente el estoma al sol y aplicar el protector y bloqueador solar, después de la postura del sistema colector. Evitar chorros y presión de agua directamente sobre el abdomen. Se debe contar con barreras resistentes al agua, reforzar la fijación con adhesivos impermeables, asegurar el anillado preciso de la bolsa a la barrera y tener la precaución de desocupar la bolsa, antes de ingresar al agua.

Existe una gran variedad de sistemas colectores (bolsas y barreras), que van a facilitar el cuidado de la ostomía y la comodidad de la persona, por ejemplo, sistemas colectores desechables, bolsas cerradas, mini bolsas, obturadores, cinturones, fajas, protectores cutáneos, removedor de adhesivos, entre otros, todos ellos elegidos de acuerdo a la necesidad de cada estoma, con el fin de mejorar la calidad de vida y comodidad del ostomizado.

Como vemos, ser ostomizado no te impide disfrutar a plenitud de la vida, de las fiestas, de los reencuentros con amigos y familia, así que los invito a organizar y planear sus vacaciones con todas las precauciones y cuidados para que sus fiestas sean inolvidables.

Feliz Navidad y un próspero y bendecido

Adriana González Traslaviña
Enfermera- Perinatóloga. Universidad Nacional
Terapeuta Enterostomal – Universidad del Valle.





TESTIMONIO

YO LUZ MARINA JIMÉNEZ



voy a contarles mi testimonio. Hace 13 años tengo una ileostomía por un accidente que tuve en la calle, desde ese momento mi vida cambió porque tuve muchos procedimientos médicos que no entendía y por los cuales sentía mucho miedo por no poder seguir con mi vida como la llevaba antes, lo más difícil era entender las cosas que me estaban pasando como por ejemplo una herida abierta en mi estómago, no poder comer o estar mucho tiempo en cama, ya no me sentía igual que antes verme con una bolsa pegada a mi estómago sin poder comer, como lo hacía antes era muy deprimente para mí.

Vivía muy estresada y a causa de ello perdí mi cabello y llegué a sentir que no quería vivir más, tuve que cambiar mis hábitos, aprender a convivir con mi ileostomía, aprendí a cambiarme yo sola, ya que antes lo hacían mis hijas. Sentía mucha vergüenza cuando ellas lo hacían, la economía en mi hogar se vio afectada ya que inicialmente mi hija mayor me compraba las barreras y las bolsas, pues yo no podía trabajar, aun así, mi familia me ayudó con todo. Me sentía una carga para mi familia y no podía manejar muy bien mis emociones pues no era fácil. Sin embargo, Dios puso en mi camino el apoyo incondicional de mis hijas, mi familia y por medio de Convatec conocí a la asociación.

Doy gracias a la Asociación Colombiana de Ostomizados porque sentí apoyo, encontré personas con mi misma condición, lo que me ayudó a no sentirme sola.

Fui asesorada muy bien, ya que por medio de la Presidenta de la asociación Doña Marielita, me motivaron a luchar por mi vida, mi familia y mis derechos. Ellos me informaron sobre las diferentes facetas de esta condición, aprendí a valerme por mí misma, hacer mis curaciones y cambiar mi barrera, además me ayudaron a pasar un derecho de petición para que mi EPS me diera mis insumos: medicamentos, bolsas, barreras, pasta y polvos entre otros.

Gracias a todo esto hoy llevo una vida más tranquila, convivo con mi condición, llevo 10 años siendo parte de la asociación, a veces me siento que no puedo, pero mi mayor motivación es el trabajo que ha hecho la asociación con todos los asociados, quiero seguir trabajando junto con la asociación para ayudar a muchas personas y devolver esa ayuda que me han brindado desde el inicio, además, desde que los conocí he vivido muchas experiencias espectaculares gracias a ustedes.

Atentamente
Luz Marina Jiménez
Ostomizada



TIP SALUDABLE

La dieta espiritual

Francesc Miralles

Un programa revolucionario para eliminar todo lo que sobrecarga tu vida



Normalmente cuando la báscula indica exceso de peso solemos acudir a una infinidad de regímenes para quitarnos esos molestos kilos a los que muchas veces le atribuimos nuestro malestar interior, pero... ¿Qué pasa cuando las libras de más realmente no son físicas sino emocionales?

PARA ADELGAZAR EL ALMA Y ALIVIANAR EL CUERPO

El escritor barcelonés *Francesc Miralles* encontró la inspiración para escribir este texto mientras entrevistaba a un hombre que había seguido toda clase de dietas para perder peso y nunca lo consiguió, por eso diseñó el régimen espiritual que tiene por misión, limpiar las áreas de nuestra vida donde suelen instalarse las actitudes tóxicas y los errores de peso que, al perpetuarse, acaban formando bolsas de infelicidad que dificultan nuestro rumbo cotidiano. Su propuesta es muy original plantea que en lugar de adelgazar la cintura, adelgacemos el espíritu, pues, según él, dedicamos demasiado tiempo a la talla de pantalón y muy poco a la talla personal y al alivianar el alma, el peso corporal también se reducirá.

Cuál es la comida más nociva para el alma? "Una de las más perjudiciales, sin duda, es depender de las opiniones ajenas, que es una fuente constante de dolor y baja autoestima.

También deshacerse del estrés, la ira, el miedo, la apatía, y la impaciencia, pues son los mismos lastres que han acompañado a la humanidad desde las primeras culturas conocidas, así que deben de formar parte del hardware humano. Nadie puede definir que es la felicidad, pero la infelicidad si sabemos desde hace miles de años que actitudes la provocan", complementa el autor.

PARA PONER EN PRÁCTICA

Primero debemos empezar a destruir al gigante que hábita nuestro ser, que es la vanidad, ese gran tirano destructor de la armonía y de la serenidad.

Es importante darnos cuenta de que engalanan nuestro espíritu y llenarnos de regalos verdaderos como la compañía de buenos amigos y positivos momentos junto a nuestros seres queridos es lo que le sirve a nuestra alma.

La práctica del desprendimiento material es clave porque en vez de sacar a flote el ego, deja florecer la humildad.

Respetar a todos por igual el respeto brinda paz, amor, sosiego, armonía. Convertirse en una persona bondadosa y generosa, prácticas que están conectadas con el progreso.

La tolerancia de vivir sin ego nos permite entrar a una rueda o a un circuito de prosperidad y confianza, en donde nos sentimos seres humanos útiles para la sociedad.

Francesc Miralles

